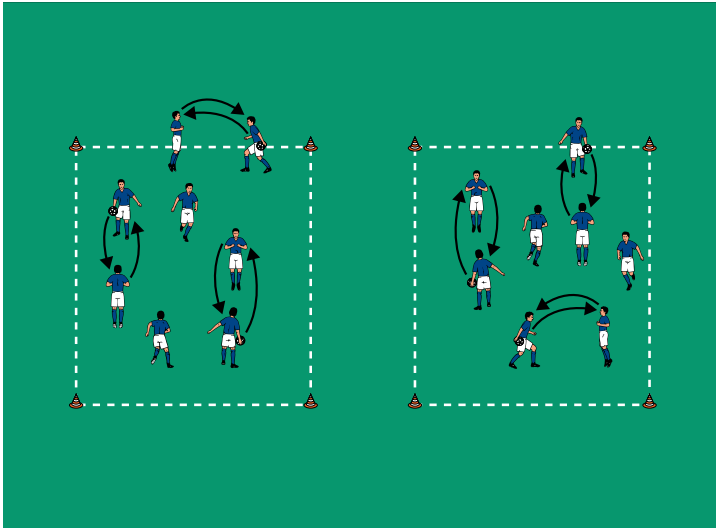


THEMA: DEN KOPFBALL TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

KOPFBALL NACH ZUWURF IM QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Zwei 15 x 15 Meter große Felder nebeneinander errichten
- ▶ 2 Gruppen einteilen und auf die Felder verteilen
- ▶ Je 3 Spieler haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Alle Spieler bewegen sich frei in ihren Quadraten.
- ▶ Die 3 Zuspieler tragen je 1 Ball in den Händen und werfen den Spielern ohne Ball zum Kopfball zu.
- ▶ Die Kopfballspieler köpfen zurück in die Hände der Anspieler.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Anspieler wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Höher zuwerfen und im Sprung zurückköpfen.
- ▶ Verschiedene alternative Rückspiel-Techniken vorgeben:
 - Mit der Innenseite oder dem Spann zurückspielen.
 - Ballannahme mit dem Oberschenkel oder der Brust, dann mit dem Fuß (per Dropkick) zurückspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Zuspieler stets per Schockwurf von unten zuwerfen.
- ▶ Auf eine 'Bogenspannung' beim Kopfball achten.
- ▶ Den Kopf im Nacken fixieren und den Ball mittig auf der Stirn treffen.